# دراسة تحذر: ما تأكله الفتيات قد يسبب البلوغ المبكر

## نبهت إلى أن بدء الدورة الشهرية باكراً مؤشر على أمراض مزمنة



قد تؤثر الأطعمة التي تتناولها الفتيات الصغيرات على بدء الدورة الشهرية مبكراً جداً (رويترز)

نيويورك: «الشرق الأوسط»

نُشر: 19:34-7 مايو 2025 م . 10 ذو القِعدة 1446 هـ

يبدو أن بعض الأطعمة التي توضبها الأمهات لبناتهن في «اللانش بوكش» المدرسي كل يوم، مثل السكاكر وشطائر الهوت دوغ أو اللانشون والعصائر المصنعة، قد تكون سبباً في بلوغهن المبكر.

ووفقاً لبحث جديد، قد تؤثر الأطعمة التي تتناولها الفتيات الصغيرات على بدء دوراتهن الشهرية الأولى مبكراً جداً.

وأشار البحث الذي نُشر في مجلة «ريبروداكشن» ونقلته شبكة «سي إن إن» إلى أن اتباع نظام غذائي يسبب الالتهابات ارتبط بزيادة احتمالية ظهور أول دورة شهرية للأطفال في الشهر التالي بنسبة 15 في المائة، بينما قلّل اتباع نظام غذائي صحي من الخطر بنسبة 8 في المائة.

وقالت الدكتورة هولي هاريس، كبيرة مؤلفي الدراسة والأستاذة المساعدة في علم الأوبئة في مركز فريد هاتش للسرطان في سياتل، إن البلوغ المبكر لدى الفتيات «ليس مجرد أمر مزعج، بل هو أيضاً مؤشر على الأمراض المزمنة. كما أن الأجيال الشابة تبدأ دوراتها الشهرية مبكراً وتستغرق وقتاً أطول لتصبح منتظمة».

وأوضحت هاريس أن البلوغ المبكر، الذي يتأثر بالعوامل الوراثية والخارجية، يرتبط بارتفاع خطر الإصابة بسرطان الثدي وأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري في وقت لاحق من الحياة، وأضافت: «قد تكون هذه فترة زمنية مهمة لتقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة التي تحدث في مرحلة البلوغ».

والأمر لا يقتصر على الوزن فحسب. واعتمدت الدراسة على بيانات أكثر من 7500 طفلة تتراوح أعمارهن بين 9 و14 عاماً، مسجلات في دراسة «النمو اليوم (GUTS)».

أجرى الباحثون استطلاعاً للفتيات في عامي 1996 و2004، وتابعوهن في عامي 2001 و2008 على التوالي.

قام الباحثون بقياس الأنظمة الغذائية بطريقتين: مؤشر التغذية الصحية البديلة الذي يُقيّم الأطعمة والعناصر الغذائية التي تُنبئ بالأمراض المزمنة، والنمط الغذائي الالتهابي التجريبي، وهو مؤشر غذائي يُمكنه تقييم قدرة النظام الغذائي على التأثير على الالتهابات المزمنة.

وصرح الدكتور زيفان وانغ، الباحث المشارك في كلية هارفارد تي إتش تشان للصحة العامة بقسم الصحة البيئية، بأن الدراسة استخدمت نماذج إحصائية مُصممة جيداً لتقييم العلاقة بين جودة النظام الغذائي والعمر الذي تبدأ فيه الدورة الشهرية.

وقالت هاريس: «يرتبط اتباع نظام غذائي صحي في أواخر الطفولة والمراهقة المبكرة بتأخر بدء الدورة الشهرية لدى الفتيات مقارنة بمَن يتبعن نظاماً غذائياً أقل صحة. والأهم من ذلك، لم يُفسَر هذا الارتباط بتأثير النظام الغذائي على حجم الجسم».

وأضاف وانغ أن الفهم السابق كان أن الإفراط في تناول الأطعمة عالية السعرات الحرارية قد يؤثر على بداية الدورة الشهرية، لأن تراكم الدهون في الجسم يُشير إلى بدء البلوغ لدى الهرمونات.

وأشار إلى أن الصلة ظلت قائمة حتى عندما أخذ الباحثون في الاعتبار مؤشر كتلة الجسم (BMI).

وهذا يعني أن سمنة الأطفال لم تكن على الأرجح العامل الوحيد الذي يؤثر على العلاقة بين بداية الدورة الشهرية والنظام الغذائي، فقد يكون هناك عامل آخر مرتبط بالأكل غير الصحي أو المُسبب للالتهابات، وفقاً لوانغ، الذي اعتبر أنه «قد تكون هناك مسارات أخرى محتملة تستحق مزيداً من البحث».

### ماذا نفعل لصغيراتنا؟

شرح وانغ أن العديد من العوامل البيئية تؤثر على سن بدء الدورة الشهرية، بما في ذلك التعرض لمستويات عالية من تلوث الهواء ومنتجات العناية الشخصية التي قد تحتوي على مواد كيميائية يمكن أن تُعطل نظام الغدد الصماء.

وشرحت هاريس أن هناك إرشادات للأنماط الغذائية المرتبطة بالحد من خطر الدورة الشهرية المبكرة، ولفتت إلى أنه في الدراسة، قيّم الباحثون الأنظمة الغذائية الصحية على أنها تلك التي تشمل الفواكه والخضراوات والدهون الصحية والحبوب الكاملة والمكسرات والبقوليات.

وأضافت أن الأنظمة الغذائية ذات النمط الالتهابي شملت اللحوم الحمراء والمصنعة، والحبوب المكررة، والمشروبات المحلاة بالسكر، بما في ذلك المشروبات الغازية، وعصائر الفاكهة، والمشروبات الغازية قليلة السكر.

وقالت هاريس: «تُبرز نتائجنا ضرورة حصول جميع الأطفال والمراهقين على خيارات وجبات صحية، وأهمية أن تكون وجبات الإفطار والغداء المدرسية مبنية على إرشادات قائمة على الأدلة».

---

**مواضيع** الصحة | أطعمة صحية | أميركا

---